

火龙罐综合灸治疗 1 例阳虚型不寐症患者的护理病例报告

陈宏¹, 王海波², 马滕³, 李成艳⁴

(北京中医药大学东方医院 1. 外二乳腺科 2. 治未病中心, 北京, 100078;

北京中医药大学东方医院枣庄医院 3. 眼科 4. 肝病科, 枣庄, 277000)

摘要: 本文总结 1 例阳虚型不寐症患者行火龙罐综合灸治疗的效果观察及护理经验。基于中医辨证施护理论基础上, 给予火龙罐综合灸治疗并进行动态观察, 同时配合情志护理、生活起居护理等常规护理措施, 有效改善了患者睡眠情况, 缓解患者焦虑, 提高了患者的生活质量。

关键词: 火龙罐综合灸; 不寐; 情志护理

A nursing case report on a patient with Yang deficiency type insomnia treated with comprehensive moxibustion with Huolong cupping

ChenHong¹, WangHaiBo², MaTeng³, LiChengYan⁴

(1. Second Department of Breast Surgery 2. Prevention and Treatment Center, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078; 3. Ophthalmology 4. Hepatology Department, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine Zaozhuang Hospital, Zaozhuang, 277000)

ABSTRACT: This article summarizes the observation and nursing experience of a patient with Yang deficiency type insomnia treated with Huolong cupping comprehensive moxibustion. Based on the theory of traditional Chinese medicine syndrome differentiation and nursing, comprehensive moxibustion treatment with fire dragon jar was given and dynamic observation was carried out. At the same time, routine nursing measures such as emotional care and daily living care were combined to effectively improve the patient's sleep situation, alleviate their anxiety, and improve their quality of life.

KEY WORDS: Fire Dragon Jar Comprehensive Moxibustion; Insomnia; emotional nursing

不寐是病理性经常获得异常睡眠的一类病症, 主要症状为睡眠时间、睡眠深度的缺少^[1]。不寐的病因较多, 包括饮食不节, 情志异常, 劳累、忧思焦虑太多及病后体虚等^[2]。基于中医理论, 肾为一身阳气之本, 肾阳虚衰可直接影响人体阳气的消长, 引起不寐^[3]。传承创新是中医药发展的重要内容^[4], 火龙罐综合灸是一种新型中医特色治疗方法, 集刮痧、艾灸、推拿、热熨于一体, 具有通、调、温、补的作用^[5]。本文总结 1 例火龙罐综合灸治疗阳虚型不寐症患者的护理体会, 现报告如下:

1 临床资料

患者李某, 女, 47 岁。主诉: 入睡困难 1 年余。现病史: 1 年前因工作繁忙、压力大而出现入睡困难, 睡眠浅, 易醒, 醒后难以入睡, 夜间多梦, 醒后自觉一夜未睡, 期间未接受专科治疗, 于 2024 年 3 月 22 日至北京中医药大学东方医院枣庄医院中医护理门诊就诊。刻下症: 入睡困难, 需 1~2 h, 眠浅易醒, 每晚睡 4~5 h, 心烦, 疲乏, 时有头昏耳鸣, 记忆力差, 四肢怕凉, 喜温饮。纳可, 大

便干，小便调，舌淡、苔白腻，脉沉细。西医诊断：睡眠障碍；中医诊断：不寐（阳虚型），治则：温阳养神。予火龙罐综合灸治疗，每日1次，每次40分钟，连续治疗10天。

3月23日第1次治疗后，患者诉当晚患者入睡时间缩短为30 min，且整夜未醒，予以继续治疗。

3月27日第5次治疗后，患者诉入睡时间缩短为30 min，每晚可睡6 h，夜间偶尔醒1次，疲乏、头昏耳鸣等症状明显改善。

4月1日第10次治疗后，患者诉睡眠明显改善，自感精力充沛，面色红润，手足温。

2 护理

2.1 护理评估

①睡眠质量评估：采用匹兹堡睡眠质量指数评分(Pittsburgh sleep quality index, PSQI)^[6]：该量表由主观睡眠质量、入睡时间、入睡效率、睡眠时间、睡眠障碍、日间功能等方面进行综合评定。总分为0~21分，得分越高，代表睡眠质量越差。患者睡眠质量指数评分为14分。

②焦虑评估：采用焦虑自评量表(SAS)评估患者焦虑程度^[7]，SAS总分<50分为正常，50~60分为轻度焦虑，61~70分是中度焦虑，>70分属于重度焦虑。患者SAS总分为63分，评估为中度焦虑。

2.2 护理诊断

根据患者身体评估及主诉，患者存在以下问题：

①睡眠形态紊乱：与精神压力大有关；②活动无耐力：与睡眠障碍，焦虑有关。③焦虑：与睡眠障碍有关。④知识缺乏：与缺乏疾病相关知识有关。

2.3 护理计划

针对患者存在的相关因素，制定如下护理计划：

①情志护理：多余病人沟通交流，释放压力，安抚、稳定病人的情绪，提高患者睡眠质量。②加强健康宣教：向患者宣教不寐相关知识，提高患者疾病预防意识。

3 中医护理技术与辨证施护

3.1 护理措施：火龙罐综合灸技术

操作方法：患者取俯卧位、充分暴露腰背部，选用大号火龙罐，局部均匀涂抹刮痧油，点燃罐内艾柱，待艾柱燃烧均匀后，用双手运罐，施罐时手掌的小鱼际先接触皮肤然后再落罐，结合揉、碾、推、按、点、摇、闪、震、熨烫等不同手法正旋、反旋、摇拨作用于腰背部皮肤肌肉组织，重点摇拨心俞、肾俞、膈俞、胆俞等穴位。头部铺治疗巾，重点摇拨百会、四神聪、安眠、风池穴。用小号火龙罐，重点摇拨神门、内关穴，操作过程中，不断运罐，时刻用小鱼际感受肤温做出调整，并注意把控罐温，避免过度和不正规晃动，以免艾灰脱落，引起烫伤。每次施灸40分钟，至皮肤微微发红发热为度。每天1次，连续治疗10天。

3.2 辨证施护

①生活起居护理：养成良好的生活习惯和睡眠习惯。卧室光线宜暗、无噪音、枕高适宜、睡衣应选用全棉浅色。避免刺激性气味。

②饮食护理：饮食宜清淡，晚餐不宜吃过多油腻食物，不宜空腹也不宜吃太饱，可以吃燕麦粥和馒头，因其含有较多的色氨酸，色氨酸在体内转换成5羟色胺，可以起到很好的助眠作用。

③情志护理:通过向患者讲解不寐的疾病相关知识,分析疾病与情绪的关系,帮助患者建立妥善应对疾病的能力,消除引起睡眠障碍的心理因素。

④健康教育:睡前 30 分钟至 1 小时内应避免使用电子产品,如手机、电脑和电视等,以减少蓝光对睡眠质量的干扰。

4 疗效观察与随访

治疗前患者睡眠质量指数评分为 14 分,SAS 总分为 63 分,评估为中度焦虑。治疗 10 天后睡眠质量指数评分为 8 分,SAS 总分为 48 分,诉睡眠明显改善,自感精力充沛,面色红润,手足温。治疗结束后第 7 天随访未见反复,嘱患者养成良好的睡眠习惯,保持心情愉悦。

5 讨论

失眠的患病率逐年上升,已成为我国一个重要的公共卫生问题。基于中医理论,肾阳是一身诸阳之根本,脏腑阳气,非此不能发。肾阳亏虚,一身阳气受损,阳气消长平衡破坏,进而影响人体的寤寐。而温阳法治疗失眠则有其独特优势。火龙罐综合灸通过特殊设计的罐口,结合按、推、揉、碾的运罐手法,可以达到温阳散寒、温经通络的治疗目的^[8]。基于气机升降理论,选取百会、四神聪、安眠穴、风池穴、神门、内关、心俞、肾俞、膈俞、胆俞穴进行重点摇拨。百会穴为头部各经脉气汇聚之处,具有醒脑安神、平调阴阳的功效,是调节脑功能要穴,同时配伍奇穴四神聪、安眠穴,可安眠定志、平肝熄风^[9];风池穴位于后颈部,可疏通头颈经脉经气^[10];心藏神,手少阴心经上的神门穴是神的门户,具有镇静、安神、利眠作用;内关为手厥阴心包经络穴,是神明出入的关键要道,具有宁心安神、和胃止痛之功效。心俞穴是足太阳经的背部腧穴,可调理心经之气,养心安神;肾俞穴是位于足太阳膀胱经,中医认为“肾主骨、生髓、脑为髓之海”,肾气盛则精力充沛,大脑灵活。膈俞、胆俞合为四花穴,膈俞为血会,属阴,胆俞主气,属阳,二穴一阳一阴,一气一血,相互为用,共奏调和气血、调整阴阳之效^[11]。综上,火龙罐综合灸治疗阳虚型不寐症具有无副作用,操作简便、疗效稳定等优势,值得进一步深入研究及临床推广应用。

本病例得到患者的知情同意

本文无利益冲突

参考文献

- [1]冯心,陈民.根据“肾藏精”理论及老年不寐病机从肾虚精亏论治老年不寐[J].实用中医内科杂志,2024,38(03):123-125.
- [2]张伯礼,吴勉华.中医内科学[M].北京:中国中医药出版社,2017.
- [3]谈钰濛,杨思红,向兴华,等.以温阳补肾法论治失眠[J/OL].中国中医基础医学杂志,1-8[2024-03-31].
- [4]唐玲,郭红,祝静,张敬,李野,徐京巾,《北京“十四五”中医护理发展规划》解读.中西医结合护理,2022,8(7):157~162.
- [5]廖媛嫔,阳扬,马海霞,等.火龙罐疗法治疗急性痛风(寒湿痹阻证)的临床研究[J].中国中医急症,2024,33(01):49-52.
- [6]刘志喜,石倩萍,杨洪霞,等.匹兹堡睡眠质量指数量表在护理人群中的信效度评价[J].汕头大学医学院学报,2020,33(3):173-176.

- [7]吕少华,陈宏.火龙罐综合灸治疗1例偏头痛患者的护理[DB/OL].中西医结合临床案例库,2023,1-4.
- [8]郭欢欢,马红云,胡珍珍,等.火龙罐综合疗法结合康复治疗治疗脑卒中后肩手综合征临床观察[J].实用中医药杂志,2024,40(02):347-350.
- [9]胡亚丹,张德德,周芳,等.基于气机升降理论温灸刮痧治疗心肾不交型失眠临床研究[J].河北中医,2023,45(11):1863-1866+1871.
- [10]吴志建,柯秋平.针刺“安眠五穴”联合雷火灸在失眠症患者中的应用[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(03):479-481+485.
- [11]邹婧怡,谢星宇,李薇晗,等.针刺联合精灸治疗心肾不交型围绝经期失眠的临床观察[J].广州中医药大学学报,2023,40(08):1982-1988.